

学校体育发展

● 上海市体育科学学会
学校体育专业委员会



③ 百家出版社

学校体育发展

上海市体育科学学会

学校体育专业委员会

百家出版社

责任编辑：赵 毅 黎 嘉
封面设计：安 妮

学校体育发展

上海市体育科学学会

学校体育专业委员会

上海文艺出版总社

百家出版社出版发行

(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)

新华书店上海发行所经销 常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.75 字数 315000

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80703 - 479 - 3/G·231 定价:25.00 元

百家版图书 版权所有 盗版必究

举报及服务热线:63858303 63856950

上海市体育科学学会
学校体育专业委员会

编审委员会主任

沈建华

孙麒麟

陆遵义

执行主编

曹振康

夏信永

编辑室主任

夏菊锋

内 容 提 要

本书主要收录了近期高等院校、部分中小学教师,以及在读硕士研究生有关体育方面的论文数十篇,内容涉及面较广。既有关于学校体育改革的探索思路与有关研究成果,也有关于发展体育产业、加强运动员训练以及开展全民健身活动方面的前瞻性思考。论文普遍具有理论意义和现实指导价值、实用价值,可供广大体育教师在实际工作中参考。

目次

体育教学

- 1 “以终身体育思想为指导的中学体育教学改革”之我见/史艳超 严爱平
4 体操教学必须重视对学生的柔韧训练/夏信水 郭照友
8 高校体育中虚拟化教学的探讨/孙建国 许勤华
11 合作探究性学习方式在初中体育教学中的实践/蒋喜娟
15 合作理念在体育教学中的作用/郭照友
17 普通高校健美操理论课多媒体 CAI 课件的研制与应用/郑丹薇
20 二期课改中“过程教学模式”的实践研究/郑旭忠
23 试论高校体育课学生准备活动能力的培养/卢黎东
25 太极拳教学过程要重视养神机理/王 坚
27 中学足球教学中存在的问题及解决的方法/周小龙 王元飞
31 健身体操在《体育与健康》课程教学内容设置与优化/赵健华 王舜霞
34 体育直观性教学
——中学篮球教学中图示法运用的实践研究/刘 起 梅文亚
38 谈体育教学中的生命教育/马军伟 周贞华
41 学科整合促进中学体育教学的初探/王凤翔 王玉红
43 对上海大学女生健美操选修课情况的调查分析/姚惠芬
46 “生命教育”在高中体育教学中的探索与研究/王 辉
50 浅析充分利用民族传统体育资源加快少数民族地区学校课程改革/曹 楠
53 探索适合我校教学模式的体育学分制/汪秋俊
56 探究式学习在中学体育教育中作用的探讨/包春杰
59 初中体育教学现状的调查与分析/朱冬美
62 对中学健美操教学的新认识/孙 玮
65 再议民办高校体育教学的改革/卢莉萍
67 对高中学生体育课厌学的成因探究及对策/胡孝浩
71 对女生足球课教法的实践研究/邵国平
74 体育教学中合作学习的策略研究/鲁俞国
77 初谈体育课与现代多媒体课件的实践结合/金 怡

全民健身

- 80 关于学生校外体育锻炼的再认识/许勤华 孙建国
83 当代大学生健康体育的走向研究/刘文蛟
87 上海大学附属中学教师参与健身运动的现状调查与分析/姚惠芬
91 浅析大学生终身体育意识的培养/梁如春 朱慧芳
94 试论科学锻炼与身体健康/丁 真
97 中学生自我锻炼现状的初步分析/陆曙光
99 高校体育俱乐部与全民健身关系之浅析/石玉虎
102 对“体适能”的初步认识/倪冬梅 祝武巍

运动训练

- 104 2006 年李宁杯全国少年儿童体操分区赛(第二赛区)评析/董春华
107 对背旋式跳高姿势的探讨研究/朱 拉
110 论舞龙项目中自选套路的编排/王健清 俞 宇
114 我国高水平软式网球运动员职业病的现状与分析/陆爱发 刘善德
118 “组合练习”在短跑训练中的灵活运用/韩 琳 石玉虎
121 上海市普通高校健美操运动队开展现状的调查与分析/莫晓燕



- 124 我国篮球运动员体能状况及训练方法的分析与研究/邓家平 魏月红
128 试论基层篮球队训练的核心要素/宣 沁
131 对我国男子蹦床运动员网上稳定性的分析/夏申吾
135 从规则变化浅析新周期我国平衡木的训练策略/陈旭辉
139 对电子竞技作为竞技体育项目的认识/詹 炜
142 关于教体结合的趋势探讨/蔡纪明 石成勇

体育社会学

- 145 上海市殷行社区体育健身俱乐部发展模式及运行机制研究
/王红祥 袁文顺
149 论奥运精神与大学生志愿服务群体的培养/孙荣根
153 社区体育与学校体育的关系探讨/吕星云 李宝华
156 赞助体育赛事对企业形象的影响/何颖峰 李永华
159 体育赛事运作的若干问题研究/蒋正华 朱 超



体质研究

- 161 体育舞蹈对大学生体质水平和艺术素养的影响/王红祥 董春华
164 大学生肺活量与耐力跑成绩的关系/陈芝岭
166 中学九年级体育与保健课生理负担量指数的测定
/沈 霖 符忠明 夏菊锋



素质教育

- 169 女生耐力跑项目教学融入健美操练习的探索/王喜华 邹照友
172 普通高校体育课程教学模式的发展趋势探讨/王文秀
175 初中学生体育能力培养方法探究/周春燕
177 学校体育教学中人文精神和科学精神应和谐统一/王晓松
180 浅析学校体育课程改革中隐性课程/郭 甜
183 人文素质教育指导下的终身体育/李钰荃 严爱平
186 对学校体育军事化的研究/刘 龙
189 浅析职校学生运动与创新能力的培养/张 怡
191 体育教学中的德育渗透/沈华英
194 高校健美操课的健心价值与课堂教学初探/赵丹丹
197 浅谈 21 世纪学校体育发展方向/邱 慧
199 关于高校体育教学中思想品德教育的新思考/朱振楠
202 现代体育课堂教学重在创新/蔡忠明 黄小英 沈志军
205 试谈“武德”在中学体育教学中的渗透/唐 燕
207 体育教学中应重视非智力因素的培养/蔡忠明 黄小英 蔡国利



师资建设

- 210 中学体育学科教研工作探索/夏 昕
213 教师形象的重塑/赵健华
215 体育教师多元发展的几点思考/唐玉成 施天明
218 21 世纪高校体育教师的心理素质/方惠静
222 再论激发体育教师专业化发展的内驱力/曹 懿



运动心理

- 226 浅谈体育技能学习中女大学生消极情绪的研究/王舜霞 陈贤桢
229 芜湖市部分重点中学体育教学中不良心理状态的成因及对策研究
/毕 芸
235 中学体育教学中赏识教育对学生非智力因素的影响/武 敏
238 培养小学生游泳兴趣的探讨/余海兰
242 情感互动在体育教学中的运用/王宏图





体育教学

“以终身体育思想为指导的中学体育教学改革”之我见

上海体育学院 史艳超 严爱平

摘要:本文运用文献资料法,在对终身体育思想论述的基础上,提出了以贯彻终身体育思想为目的的中学体育教学改革的必要性和进行改革的一些具体措施,为中学体育教学改革提供参考意见。

关键词:终身体育;运动技能;体育理论知识

1 前言

2000年12月颁布的《体育与健康教学大纲》要求通过科学、合理和丰富的教学过程,将终身体育观的建立,终身体育能力的培养,不失时机,因势利导地融入中学体育教育中,使学生“在校获利,终身受益”。这是我们每一个体育工作者的奋斗目标,也为学校体育工作指明了方向。

但是,这一思想被用于指导中学体育教育改革,进行体育教学实践时却出现了一些问题。在中学体育教学改革不断深入阶段,如何在中学实施终身体育教育思想是摆在我们面前的一个重要课题。

2 终身体育思想

著名的教育家叶圣陶先生曾经说过“什么是教育呢?简单一句话,就是养成良好习惯”。体育教育是教育的一个重要组成部分,终身体育就是指一个人一生中自觉地、持续不断地接受体育教育和从事身体锻炼的行为。终身体育是终身教育思想在体育中的体现,是个人一生中所受的各种健身教育的总和,是直接关系到人类健康的连续性,持久性,经常性的问题。终身体育教育就是要使学生养成终身锻炼身体习惯的教育。显然,终身体育思想是倡导人在一生中的不同时期都要进行体育锻炼,以促进儿童少年时期的生长发育、保持中年时期旺盛的精力以及老年时期的健康长寿。

3 在中学贯彻终身体育思想的必要性

3.1 在中学贯彻终身体育的思想是青少年生长发育的需要

中学阶段正是青少年生长发育的时期,心

理、生理都不稳定。同时在此时期,学生处于求知欲极强的时期,其思维活动认识能力都达到了较高水平,是接受教育、自我完善和实现个体社会化的最佳阶段。而这一时期学生身体质量的好坏又决定了他的后半生是否可以进一步学习。

3.2 在中学贯彻终身体育的思想是青少年获得全面发展的需要

中学体育是教育的重要组成部分和基础,显然终身体育教育思想的实现必须依存于中学体育。中学体育教育是推行全民健身,形成良好健身意识、终身健身习惯和体育能力的关键环节。它应该为学生的终身体育锻炼做好能力的储备和心理素质的提高打下基础。而中学毕业后,部分学生将直接步入社会,再培养自觉主动的体育兴趣,就我国现状而言是非常困难的。

因此,中学是强化终身体育教育,增强体育意识的最佳时期,是体育教学又是体育工作中最直接、最重要的,没有中学的体育教育基础很难对终身体育有提高和发展,中学体育教学应该是实现终身体育思想的重要途径。

4 中学如何贯彻实施终身体育思想

4.1 培养学生至少掌握一项体育技能,养成锻炼习惯

4.1.1 体育技能是增强体质的基础

学校体育教育的首要任务就是增强学生体质。清华人的体育观:为祖国健康工作50年。《学校体育工作条例》中也明确指出:“要保证学生每天有1小时体育活动时间(包括体育课)。”“每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”以“增进学生身心健康,增强学生体质,使学生掌握体育基本知识,培养学生体育

能力和习惯”。

众所周知,运动技能是学生进行身体锻炼,体育竞赛及体育娱乐最基本的运动技术和能力。作为基础教育,掌握基本的体育技能是每个中学生的基本素质要求,体育技术是学生增强体质的基础。通过体育技能的练习,促使学生身心健康成长,为终身健康生活打下良好的基础。

因此,基本的体育技能是发展学生体育素质,养成终身体育锻炼的基础。

4.1.2 体育技能是培养学生体育兴趣、提高体育意识的基础

俗话说,“知之愈深,爱之愈切”。人们投身体育活动,是产生体育情感的前提和条件。体育情感,以投身体育活动能满足人们的需要为中介。那些能满足人们需要的体育活动,就会引起人们各种正向的态度和体验,在多次感受下,就会产生对体育和体育活动赞同、喜爱、支持等情感。心理学认为:“兴趣爱好是活动的动力”,只有通过学习体育基本技术的过程才能逐渐提高学生对体育锻炼的认识,有了更深的认识才会增强学生学习的兴趣。

总之,学生积极投身于体育技术动作的学习与练习,培养学生体育情感,提高学生实际运动能力,培养学生体育意识的一个重要切入点掌握1~2项能终身坚持锻炼的体育项目,养成锻炼身体的习惯。使学生真正从体育活动中得到某种启示或获得某种效益,使体育成为学习生活的一部分。这个过程应有终身体育知识的传授,当然更多地应贯彻在我们的体育课教学等实践过程。学校体育可以通过体育教学活动,传授运动技术和方法,使学生掌握科学锻炼身体的基本方法。

4.2 加强体育基本理论知识的学习,使学生认识到体育也是一门科学

4.2.1 体育理论知识是衡量一个人体育素质的重要标志

中学阶段是学生接受知识最快的时期,中学生有接受知识的渴望。同其他学科知识一样,体育知识也能提高人们在一个领域中的文化素养。

4.2.2 通过对学生体育理论知识的教育,使学生端正态度

对体育的认识程度是学生能否积极投身体育运动的关键。尽管人们已接受了从小学到中学乃至高等学校的多年体育教育,但大多

数局限于一般性的、表面的认识,缺乏对体育的深入理解。究其主要原因,是由于没有认识到它存在的真正价值和意义,这些都使学生形成对体育的不重视,甚至偏见。造成德、智、体发展不协调的局面。

加强对学生体育理论知识的教育,丰富学生的体育文化知识,形成并提高体育认知使学生对体育有了理性认识,正确认识体育的价值、自觉把体育作为生活内容的一部分,最终形成体育锻炼意识和体育锻炼习惯。

4.2.3 掌握体育基本理论知识,指导身体锻炼

体育理论知识包括体育基础知识和体育保健知识以及体育锻炼及健康评价和体育竞赛知识。在教学过程中结合一定的体育实践活动,对发展学生身体素质,提高学生的运动能力、欣赏体育竞赛和锻炼身体的方法方面具有指导作用。

所以,以上三点,培养学生“终身体育”意识,特别要重视体育理论课的学习。要建立以“终身教育”为主线的、内容丰富的、灵活的、个性化的理论课程体系,使学生在情绪饱满的状态下学习和掌握更多的体育知识,从而提高学生的体育锻炼能力,促进体育锻炼习惯的形成。

4.3 在体育课中着重培养学生体育综合能力,为学生增强终身体育思想打基础

体育综合能力是实施终身体育个人所必须具备的,主要指学生的体育学习能力、自我锻炼能力和体育创造能力。教师应通过体育技能、专项规划、裁判法和技战术的教学,使学生真正懂得体育与人体的关系,从而激发学生自觉地通过体育锻炼提高自身的体能,为终身体育打下物质基础。自我锻炼方面是指学生应把所学的知识和技能结合客观环境和自身条件加以运用,形成独立锻炼的能力,掌握自学、自练和自评的能力。教师在体育实践课中也可以通过提示,学生通过思维想象独立完成一些练习或学生独立创编套路徒手体操、制订自我锻炼计划、做一次领操员等等,发挥学生的主观能动性,培养学生的创造能力。

5 终身体育教育思想指导下的中学体育教学的具体操作建议

5.1 体育课和课外体育活动的整体性

在中学体育教学中,体育课、课外活动以



及学校运动会是一个不可分割的整体,在实际教学中要考虑它们的整体性。

5.2 体育课的课程内容是课程改革的核心,是体育意识和体育目标的具体化。

长期以来,由于学校教育领域缺乏终身体育思想的指导,我们体育教学的内容不能很好的适应学生离开学校后的体育休闲活动的开展,所以必须要以终身体育思想为指导,据现在教学条件和以后参加锻炼的方便程度安排学习内容。教学内容可以安排长跑、太极拳、跳绳、篮球、乒乓球,游戏,羽毛球,当学生走出校门之后,个人或少数几个人就可以参加的体育项目。

5.3 课外活动是体育课的延伸

把课堂教学与课外活动、课外体育辅导、有组织的校外活动纳入体育课,形成课内、课外有机联系的体育课。如,周一、三、五课外活动时间可安排教师进行指导;周二、四学生自己安排。

5.4 学校运动会是体育课和课外活动学习的实践

运动会项目要丰富,目的是给学生创造尽可能多地参加运动实践的机会,让他们在校园里充分发挥他们的特长,感受运动带来的快乐,最终使学生增进健康,养成锻炼习惯,终身受益。

6 终身体育实践评定的几点指标

6.1 自我科学锻炼身体的能力。能自觉地因时因地采用适当的体育项目进行能持续的、有规律的锻炼。

6.2 自我评价身体机能的能力。对自我锻炼的效果和健康状况,以正确的评价和实行自我医务监督。

6.3 自我锻炼的调节能力。随着工作、生活环境、条件的变化,年龄的增长,能合理地调节身体锻炼的项目、时间、负荷量。

6.4 掌握相关的体育理论知识,能指导自己锻炼身体的过程。

7 结束语

终身体育的理念越来越被广大的体育工作者接受,各校应根据实际情况把终身体育的思想切实贯彻到学校体育工作的方方面面中,充分利用中学体育教育三到五年的时间培养学生体育兴趣、运动能力,使学生逐步养成了“习惯成自然”的终身体育意识,才能实实在在的贯彻终身体育思想。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全日制义务教育普通高级中学体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001,(7).24-29
- [2] 余智. 体育素养概念研究[J]. 浙江体育科学,2005,(2):82-83
- [3] 黄希庭. 运动心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2003.22-21
- [4] 吴岩. 对大学生体育参与动机心理因素的分析[J], 辽宁高等教育研究. 1998,(2):81-82
- [5] 赵专. 对中学体育工作如何贯彻终身体育思想的初探[J]. 四川体育学报,2003,(3):78-79

体操教学必须重视对学生的柔韧训练

上海师范大学 夏信水 上海体育学院 郭照友

摘要:本文通过文献资料法、问卷调查法、数据统计法、实验对比法对上海体院 2004 年级与 2005 年级体教专业男女学生体操动作技术掌握情况的现状进行了调查研究分析,结果发现尽管体操教学条件明显改善,教学理念改革效果显著,学生对体操有兴趣,学习与训练积极性高涨,但体操教学间成套动作掌握情况不甚理想。究其原因可以发现除了学生基础差,耐力、速度、力量、爆发力等素质薄弱外,在柔韧性差这点上没有引起足够重视,从而影响了学生体操规定动作和成套动作掌握和完成。通过此文,来寻求具有针对性的有效方法、对策,来提高柔韧训练的效果,使学生形成正确的体操成套动作的学习方法。

关键词:柔韧训练;体操动作技术;体操成套动作

1 前言

随着教学改革形势的不断发展和变化,体操专业的体操教学的改革幅度也随之增大,提出了新的要求。改革后的体操必修课课时大量减少,内容增多,涉及面广,学生在有限的时间内,勉强能掌握体操单个基本技术和技能。要求学生在体操技术水平上进一步提高并顺利完成体操教学规定成套动作,就必须重视体操柔韧性板块的教学与训练。事实上体教专业绝大多数的学生不太会喜欢力量与柔韧练习,一方面它们十分的枯燥乏味,另一方面他们又使自己的身体肌肉产生拉伸的难受。我们都知道,柔韧训练费时又费力,收效慢,学生惧怕等特点,因此,探索体教专业体操教学改革的新路,就必须在体操必修课上加强柔韧针对性教学的研究,以创新精神培养人才,以引路的方法来启发学生可能性思维,提高他们的信心和热情。本文试图寻找一种有效的方法能够解决这个一直困扰着学生的问題。同时为今后体操教学顺利开展提供参考,为培养出真正适应社会发展需求的体育师资提供保障。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

上海体育学院 2004 年级与 2005 年级体教专业 160 位男女学生。其中男生 120 名,女生

40 名。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅 20 余篇国内外相关文献资料包括论文、著作,全面研究本领域的研究现状,供参考分析与利用。

2.2.2 问卷调查法

就体教专业男女学生对体操课中柔韧性练习是否有兴趣进行问卷调查,发放 160 份,回收 160 份,回收率 100%。

2.2.3 数据统计法

对所得的数据进行信度分析,运用百分比统计数据进行分类处理。

3 结果与分析

3.1 了解学生对体操课间柔韧练习的兴趣

表 1 体操柔韧练习兴趣调查

人数(比例)	喜欢	一般	不喜欢	说不清楚
04 级 80 人	5	8	61	6
百分比	6.25	10	76.25	7.5
05 级 80 人	3	10	58	9
百分比	3.75	12.5	72.5	11.25

通过调查(见表 1),发现学生惧怕柔韧练习,不喜欢占 74%,其中说不清楚与一般占 21%,喜欢占 5%,反映了学生喜欢体操,不喜欢柔韧练习。有待于教师在体操教学中对柔韧练习所起作用引起足够重视。



3.2 影响体操成套动作完成的因素

表 2 2004 级体教专业男女学生 80 名柔韧基本情况调查

人数	站位体前屈(人)			纵向劈腿(人)			横向劈腿(人)			肩部柔韧(人)			腰背柔韧(人)		
	好	一般	差	好	一般	差	好	一般	差	好	一般	差	好	一般	差
女生 20 人	实验前			4	6	10	3	3	14	2	2	16	6	6	8
	实验后			12	6	2	6	8	6	2	6	12	10	6	4
男生 60 人	实验前			0	15	45	0	4	56	0	2	58	15	19	26
	实验后			11	26	23	0	11	49	0	8	52	26	22	12

影响体教专业男女学生掌握体操成套动作技术的原因有多种,在调查结果表明柔韧好的占 7.7%,一般的占 23.3%,差的占 69%,柔韧性差直接影响了体操动作技术的形成和掌握,我们认为在体操必修课间加强柔韧练习非常必要。

3.3 重视增大骨关节韧带活动范围的可能性

骨关节结构是依据人体生理生长规律需要而形成的。它们的活动范围是根据关节头和关节窝两个关节面之差所决定的,两个关节面之差越大,关节活动幅度也就越大,但骨关节结构因人而异。通过训练可以使各个关节达到它最大的活动范围,充分挖掘其潜力。

关节的加固主要靠肌腱和韧带来完成,肌肉从关节外部补充加固关节力量,控制关节活动幅度。韧带本身是抗拉性很强的组织,为力求达到解剖的最大限度,就必须完全克服对抗肌的作用而继续拉伸,从而牵拉到肌腱,此时肌腱的拉伸完全受外力拉伸力和对抗肌回缩力的作用而拉伸,从而进一步增强了肌肉、肌腱的弹性和伸展性。

可见,在发展某一部分柔韧时,应让屈、伸肌相互协调发展才能提高其关节的柔韧性。因此,增加跨过关节的韧带肌腱和皮肤等伸展性是探求提高柔韧性的的重要途径,应予以足够的重视。

3.4 柔韧练习必须因人而异,注重科学的训练手段和方法

体操柔韧训练应遵循循序渐进、持之以恒的原则,养成良好锻炼的习惯,逐步提高自身的训练水平。根据生理解剖特点,男子的肌纤维

维长,横断面积大于女子、伸缩度较大,全部肌纤维的 3/4 强而有力,女子的肌纤维细长,横断面积小于男子,伸展性好,对关节活动限制小,全身仅有 1/2 的肌纤维强而有力,因此女子关节的灵活性好于男子。在柔韧训练的过程中应充分做好准备活动和放松练习。热身运动可使肌肉兴奋,以适应运动,改变肌肉内环境。放松练习,特别是肌肉的牵拉伸展练习有助于缓解肌肉的痉挛和酸痛。

当肌肉温度升高时,新陈代谢加强,供血增多,肌肉的粘滞性减少,从而提高肌肉的弹性和伸展性,柔韧性得以提高。对肌肉紧张和放松的调节能力也得以提高。神经过程灵活性高,则肌肉兴奋性强,肌肉、肌腱、韧带的弹性和伸展性好,支配肌肉收缩与放松的能力强,使参与工作的诸多肌肉协调活动,从而使柔韧性提高。活动水平对柔韧性的影响很大。

柔韧素质要经过长期艰苦的练习才能逐步发展。发展柔韧性需要毅力和耐心,只有意志坚强的人,才能忍耐住疼痛,坚持不懈地练习,取得良好的效果。

发展柔韧素质,不仅可以加大跑、跳、投技术动作的幅度,而且还能加大动作的力量和速度,以及预防运动损伤和加快肌肉疲劳后的恢复。因此,科学地训练柔韧素质对体教专业体操教学质量的提高有着重要意义。影响柔韧素质的因素有以下几点:

3.4.1 适宜的条件(温暖的天气及热身跑后)及练习者自身的心理状态对柔韧素质的发展均可产生良好的影响。

3.4.2 主动性练习与被动性练习相结合。

3.4.3 动力性练习与静力性练习相结合。

3.5 发展柔韧素质的方法

3.5.1 静力性拉长法(慢性张力法):静力性拉长法是相对静止地慢慢拉长肌肉与韧带并持续一定时间。

3.5.2 动力性拉长法(爆发式):动力性拉长法是一次次地重复振动拉伸。在肌肉拉长长度相同的条件下,快拉长时的肌张力比慢拉时大两倍以上,而静力性拉长时一般不会超越肌肉韧带可承受的伸展限度,能有意识地逐渐放松对抗肌使之慢慢拉长,并能较好地避免过度拉伤。两种方法各有所长,因此练习时最好两者结合运用。

3.6 突出创新意识,把握柔韧锻炼的原则

了解了影响柔韧性的因素以及如何发展柔韧素质等方面的相关知识和内容下,如何将理论合理的运用于实践是关键。对于柔韧练习来说,光有吃苦精神是不行的,我们还必须遵循科学的锻炼原则。

3.6.1 循序渐进原则:主要是各关节的运动

幅度和肌肉的拉伸幅度,都应由小到大,由浅到深,逐步增加各关节的运动幅度和肌肉的拉伸幅度,做到循序渐进的原则。

3.6.2 系统锻炼原则:主要是指应该经常进行有系统、有节奏、多重复的锻炼。只有通过不断的积累,才能在柔韧性方面有所进步和突破,在体操动作技术和体操成套动作掌握方面有所提高和完善。

3.6.3 全面练习原则:主要指在进行有效的柔韧练习时也要注意身体柔韧的平衡发展,不仅要注意腿部、腰部的柔韧练习,同时还要注意肩部和脚背的柔韧练习。

3.6.4 个别对待锻炼原则:主要指锻炼时,应根据练习者的性别、年龄、心理等特点来决定练习的内容、要求、手段、方法和强度。不同的人要有所差别,才能防止运动损伤的发生,使练习的人真正达到理想的要求与结果。

3.6.5 持之以恒的原则:主要是指只有形成练习的规律,做到经常练习之外,还要持之以恒,坚持不懈,才能收到理想的效果。

表3 2004级与2005级体操专项教学加强柔韧训练后体操规定成套动作掌握情况比较

人 数	技巧(人次)			双杠(人次)			单杠(人次)			跳马(人次)		
	好	一般	差	好	一般	差	好	一般	差	好	一般	差
04级80人	19	45	16	29	46	5	19	38	23	45	30	5
05级80人	35	30	15	56	19	5	30	40	10	58	20	2
人 数	比 较											
	好				一般				差			
04级80人	112人次				159人次				49人次			
	35%				49.6%				15.4%			
05级80人	179人次				109人次				32人次			
	56%				34%				10%			

从表3中可见体操教学中注重和强调了柔韧练习,不仅对体操单项技术学习带来帮助,对体操成套技术完成起到促进作用。

4 结论与建议

4.1 结论

具有良好的柔韧素质是每一个体教专业的本科学生都梦寐以求的,想拥有良好的身体柔韧素质却不是一朝一夕能练就出来的。这不仅要教师以创新的精神、科学的训练方法,而且学生要具有良好的意志品质、精神面貌。教师和学生之间要建立积极、互动的关系,促进学生在体操必修课中更快、更好地掌握体操

成套动作,有利于其全面发展。

4.2 建议

在体操课中柔韧练习使学生承受着不同程度的疲劳、单调、枯燥等方面的心理负担。我们要努力克服这些情绪并消除心理的不利因素。只有拥有坚强意志品质、吃苦耐劳的人才会有克服困境的动力。心理训练不仅有助于提高运动员的心理稳定性和心理承受能力;还有助于消除疲劳、恢复体能;最重要的是它有助于提高运动员的意志品质,增强克服困难的信心和勇气,提高消除心理障碍的能力。

教师应在体操课间或课后多安排积极性的放松练习,使人的身心处于放松状态的一种



调练方法。放松练习是每个教师或教练员不能忽视的内容。从而改变肌肉的血液因柔韧训练而产生的牵拉酸痛得以恢复,缓解效果更为明显。学生对柔韧训练所产生的酸痛现象应有正确的认识,保持良好的心态。多洗热水澡,促进血液循环,使肌体酸痛得到缓解。

在平时,教师可通过语言活跃训练气氛,注意调节学生的情绪、意志、注意力等心理活

动。学生应经常参加柔韧练习,循序渐进、持之以恒,养成良好的锻炼习惯,提高自身的运动水平。

参考文献

- [1] 王国勇. 健身、健美指导手册[M]. 上海财经大学出版社, 2001
- [2] 戴问智. 让学生喜欢力量与柔韧练习[J]. 体育教学

高校体育中虚拟化教学的探讨

华东理工大学 孙建国 许勤华

摘 要:随着我国高校体育教学信息化程度的不断提高,高校的体育教学环境和体育教学方式产生重大的变化,体育教学信息化的重要性以及高效率,低成本将使高校体育虚拟化教学成为常规行为。

关键词:体育教学;高效率;虚拟化

1 前言

信息科学技术在高校体育教学实践中的应用,直接引起高校体育教育系统和结构的变化,一个竞争更为激烈的高校体育教学环境正在快速形成,教学需求呈现多样化和个性化的特点,而且时间稳定性差,可谓瞬息万变的教学需求和激烈竞争的教学环境,要求高校体育教学部门对迅速改变的教学需求做出快速的响应。与此同时,高校教学可利用因特网和局域网,利用 MIS、CAD 等技术获取信息优势以改善体育教学的信息条件,为高校体育教学部门迅速反应创造了基础条件。由此,也就为高校体育虚拟化教学的产生提供了前提条件。高校体育的虚拟化教学就是利用自身的核心能力,依托信息网络结合各方面力量对外部资源进行整合,以在全社会范围内实现要素的最优配置的一种体育教学组织形式,是一种在优势互补下达到整体最优的教学资源运用方式。

2 虚拟化教学的重要性

虚拟化教学是信息技术在高校体育教学领域中的普及和应用,是新时期高校体育教学发挥信息技术倍增作用和现代化效能,积极促进高校体育教学信息化,提高体育教学设计、管理、实施等各环节的信息水平,从而提高高校体育教学的效率和效果的现代化手段。教学之所以产生,就是为了节约学习过程中的组织成本,高校体育的虚拟化教学的建立也不例外,它必须以节约体育教学费用和提高体育教学效率为前提,使教学计划实施过程中减少的组合费用、协调费用、教学风险转化为体育教育的成本优势。

2.1 加快教学与外界信息的交流

虚拟化教学对信息的反应非常敏捷,并且能够迅速组织教学,对教学需求信息的快速反

应能够抓住稍纵即逝的教学机会,从而在激烈的人才竞争中求得生存和发展。虚拟化教学是特定教学需求的产物,当教学需求发生变化时,它依靠自身敏锐的触觉迅速做出反应,并利用强大高效的信息网络,与外界进行快速的信息交流,把原有的教学结构重新进行分化和组合,包括诸如新教学内容的选择和不符合要求教学内容的淘汰,从而能够最快地捕捉机会。因此,高校体育虚拟化教学的组建能够满足教学需求,提高体育教学资源的利用效率。

2.2 提高教育资源利用效率

随着教育的不断发展,体育领域的竞争也日益激烈并正在对教学优势重新培育和分配,高校的体育教学不可能在每一个领域上都做得最好并具备竞争优势。严峻的形势迫使高校的体育教学必须集中自己有限的资源,在自己的优势环节上培育核心能力,才能使吸引和组合外部资源的能力最大化。而这种对体育教学优势的重新培育和分配,必然降低体育教学成本,提高体育教学效率,促进体育教育的发展。高校体育的虚拟化教学的建立是基于整个高校教育大变革下的教学优势培育和分配,即体育教育资源在整个社会内的重新优化配置,其通过网络技术打破时间和空间的阻隔,在全社会范围内实现要素的合理流动,以提高体育教育资源的利用效率。

2.3 教学成本进一步下降

高校体育的虚拟化教学利用网络等先进技术为工具,把自身不具备竞争优势的非核心能力虚拟化,进而使相应的竞争及其职能虚拟,节约了体育教学内部的管理成本。由于整个体育虚拟化教学是分布式动态的虚拟联合结构(即教学联盟),借助计算机及其网络支持高校根据空间分布的教学方式而设立的复杂的后勤保障工作,因而这样的教学联合结构比传统的教学组织结构具有较大的结构成本优



势,减少了教学的组合、协调和风险成本,必将大大提高高校体育教学的竞争能力。

组建高校体育的虚拟化教学必须具备体育教学的基本能力,并以此作为整个教学的中心发挥信息、技术、管理、任务等交流及协调的作用。在实践中,当承担教学任务的时候,高校体育的虚拟化教学需要的如搜集教学信息的成本、教学各方协调等的费用,都将比传统的体育教学组织费用要具有成本优势。因为,虚拟化教学具有专业的信息中介组织,发挥着“婚介中心”的作用,负责进行教学各方面信息的调查和组织,并对教学各方的合作进行全程的“保险”,以此保证虚拟化教学的长期正常运行。通过这样的信息中介的介入,减少了教学的组合成本,不仅使教学各方的合作关系更为稳定,而且使教学各方能够高效率地完成任务。

当前,由于不同高校间或同一高校不同教师间的体育教学普遍存在素质差异、文化差异和理念差异。因此,在不同的教学主体需要进行合作时必须注意不同条件下实施教学的协调。在高校体育教学的合作过程中,必然会在一定程度上产生摩擦,增加了管理的费用,同时降低了教学运作的效率,更严重地会导致合作的失败。而虚拟化教学的组建及其高效运作必须以快速高效的信息网络为前提,以信息网络为依托实现教学资源的整合,用计算机及其网络取代教学组织部门的控制职能,使教学组织部门的控制职能削减,减少教学管理的层面,加快教学信息的传递速度,使教学的管理方式从控制型转为参与型,实现教与学的良性互动和充分授权。

高校紧紧围绕新时期人才培养的要求开展体育教学,并且在一定程度上形成了各自的教学特色和支持教学的骨干体系,但这并不代表高校的体育教学就没有失败的风险。高校的体育教学决定着培养的人才合格与否,仍然需要面对社会的检验,体育教学的效果风险随时随地存在,体育教学的投资风险随时随地存在,而且高校是以各自的教学特色和支持教学的骨干体系进行教学的,这就无形中加深了其教学所面临的风险。虚拟化教学通过网络契约的方式,把动态联盟的可选择合作的教学各方组合起来,在保证其提供合乎要求的教学运作中,必然减少教学所带来的各种风险。

3 虚拟化教学的形成

3.1 融入整体教学环境

信息时代,教学环境要求教学组织部门用信息技术变革教学方式。在复杂多样的教育需求情况下,任何一间高校的体育教学都已经越来越难满足学习的要求。共享教育资源已经成为高校体育教学的必然选择。当前高校必须克服“击败对手才是胜利”的传统竞争观念,转而树立一种务实的“双赢”的合作观,共同营造一种坦诚合作的“虚拟化教学文化”。参与虚拟化教学的高校必须努力减少与外部资源部门的摩擦,积极培植融洽平等的“伙伴”关系,在教学中坚持互利互惠的有益合作,共存共荣。

3.2 构建体育教学品牌

高校体育组织虚拟化教学必须拥有自身的核心竞争优势。虚拟化教学是高校间体育教学的一种“强—强”合作,在未来的教学环境里,要做到“一枝独秀”已经不再可能。然而高校体育教学要想满足教育需求,就必须具备自己的核心能力。只有具备一定的核心能力,在信息化过程中通过转变传统的教学组织和管理观念,提高教学部门的整体素质,建立良好的教学组织规范和教学管理流程,构建扎实的高校体育教学基础,高校才能有机会组织或参与虚拟化教学,在竞争中赢得一席之地。因此,努力培育高校体育教学的核心,提高体育教学的能力是虚拟化教学至关重要的因素。如果高校体育忽视长期培养教学核心并转化为优势,急于组织虚拟化教学,那么其在网络中的地位将逐渐弱化。因为,虚拟化教学虽然在获得已经成熟的技术方面是有效的,但并不很适应进行长期的技术开发,高校对教学能力和教学技术应该具备识别的素质,否则必然落入“外部资源陷阱”。

3.3 确保过程安全可靠

由于虚拟化教学是建立在信息网络基础上的,因此建立网络安全防范机制,确保信息安全显得尤其重要。高校必须改变传统的工作模式,从管理制度、教学组织、教学技术上建立相应的电子化业务安全防范机制,经常评估系统的危险性,制定备用方案,确保教学协调时信息的安全交流。

4. 小结

信息技术的应用范围可以涉及整个高校体育教学的组织活动,直接改变并改善教学组织任何一个环节的成本结构。通过提高信息资源开发利用效率和扩大信息资源开发利用范围,使高校体育教学能以低信息成本实现共享管理成本,并随着管理规模的扩大形成规模管理效应而改变高校体育教学的组织方式,由此给体育教学提供了新的运作空间,使众多高校的体育教学尤其是处于组织力量比较薄弱的高校的体育教学能通过“虚拟化教学”这种

教学联盟方式完成教学任务。而且,由于信息技术的发展和应用,使高校体育虚拟化教学这种教学联盟组织形式成为可能,实现以最低的教学组织成本对教学需求作出敏捷的组织变化,促进体育教学资源的最佳配置,最终达到提高高校体育教学核心能力之目的。

参考文献

- [1] 陈晋南. 从美国现代远程教育看国际数字化教育的趋势[M]. 北京理工大学出版社, 2001. 2
- [2] 丁兴富. 远程教育学[M]. 北京师范大学出版社, 2001